SOUPES



SOUPE LÉGUMIÈRE
SOUPE AU POULET
SOUPE AUX ÉPINARDS
SOUPE DE TOMATES
SOUPE AUX LENTILLES
SOUPE CITRONNÉE DE BETTE
MACARONI EN SOUPE

Soupe Légumière

Hiça' Al Khoudar

حساء الخضار

Vegetable Soup



- 500 g de viande (maigre) coupée en petits morceaux réguliers
- 1 kg de <u>*tomates mûres, pelées*</u> et hachées fin
- 1 verre de petits pois surgelés
- 1 verre de carottes pelées et coupées en dés
- 1 verre de pommes de terre pelées et coupées en petits dés
- 1 verre de courgettes écôtées et coupées en petits dés
- ½ verre de persil (ou de céleri) haché fin
- ½ verre d'haricots verts équeutés, effilés et hachés
- 1 moyen oignon, pelé
- ¼ verre de riz lavé et égoutté
- 2 ½ litres (10 verres) d'eau
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- ¼ cuil. à café de poivre noir en poudre

CETTE SOUPE CONTIENT UNE VARIÉTÉ DE LÉGUMES AJOUTÉS À DE LA VIANDE OU DU POULET. ELLE PEUT ÊTRE SERVIE COMME UN HORS D'ŒUVRE OU UN REPAS LÉGER.

5

40

150

Soupe Légumière

Chauffez la samneh dans une casserole, puis faites-y dorer la viande.

Mettez-la avec l'oignon dans une marmite. Salez et poivrez.

Ajoutez de l'eau pour recouvrir, couvrez et laissez cuire pendant 2 h (autocuiseur: 45 min) sur feu modéré.

Ajoutez-y les légumes et le riz. Couvrez et faites cuire 30 min sur feu modéré.

Ajoutez le persil, puis retirez la cocotte du feu. Servez la soupe chaude avec du pain grillé.

N.B: Vous pouvez remplacer la viande par un poulet.



Soupe Au Poulet

Hiça´ Al Dajaj

حساء الدجاج

Chicken Soup



- 1 poulet (1 kg), prêt à cuire et coupé en 8 portions
- ½ verre de vermicelle cassée en petits bâtons (selon votre goût)
- 1 moyen oignon, pelé
- 2 cuil. à soupe de céleri (ou de persil) haché fin
- 2 ½ litres (ou 10 verres) d'eau
- 2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
- ½ cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
- 2 bâtons de canelle
- 1 cosse de cardamome
- 1 clou de girofle
- 1 noix muscade

C'EST UNE DES SOUPES LES PLUS APPRÉCIÉES AU MONDE. TOUTES LES SOUPES RESTENT BONNES SOUS RÉFRIGÉRATION ET RETIENNENT LEUR ARÔME EN LES RECHAUFFANT.

6

20

60

Soupe Au Poulet



Faites dorer les portions de poulet sur feu doux dans la samneh chaude.

Retirez-les et mettez-les dans une cocotte. Couvrez d'eau. Ajoutez l'oignon et tous les condiments. Laissez cuire pendant 40 min environ.

Retirez les portions de poulet du bouillon. Désossez-les, puis remettez leur viande dans le bouillon dans la cocotte.

Ajoutez le céleri et la vermicelle. Salez et faites cuire 20 min sur feu doux.

Versez dans une soupière et servez chaud avec du pain grillé.

Soupe Aux Épinards

Hiça´ Al Sabanikh

حساء السبانخ مع أقراص الكبة

Spinach Soup



250 g d'épinards
6 verres de *consommé de bœuf* ou de l'eau
10 *boules de kibbé* non-frites, enfournés 10 min
1 moyen oignon, pelé et haché fin
3 gousses d'ail, pelées et pilées
2 cuil. à soupe de coriandre hachée fin
2 cuil. à soupe de samneh (beurre ckarifié)
1 cuil. à soupe de riz
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices

UNE SOUPE NUTRITIVE ET RICHE EN MINÉRAUX, TYPIQUE DES PAYS MÉDITERRANNÉENS ET PRÉPARÉE AVEC DES BOULES DE KIBBÉ.

4

30

30

Soupe Aux Épinards

Lavez les épinards plusieurs fois, équeutez-les et ôtez les feuilles jaunies ou flétries. Laissez-les égoutter, puis hachez-les finement.

Dans une casserole, faites blondir l'oignon dans la samneh sur feu modéré. Ajoutez-y le hachis d'épinard. Faites revenir quelques min. Retirez le mélange.

Mettez les 6 verres d'eau dans une cocotte. Ajoutez-y le mélange d'épinard. Salez et épicez.

Portez à ébullition sur feu modéré en remuant de temps en temps. Ajoutez le riz et laissez cuire 15 min.

Faites blondir l'ail et la coriandre dans ce qui reste de samneh pour 5 min. Ajoutez-les à la soupe.

Ajoutez-y les boules de kibbé. Laissez cuire 5 min, puis retirez la soupe et servez-la chaude.



Soupe De Tomates

Hiça´ Al Tamatem

حساء الطماطم

Tomato Soup



400 g de viande (maigre), moulue
½ verre de vermicelle cassée
4 verres d'eau
500 g de <u>*tomates bien mûres, pelées*</u>
½ verre de persil haché fin
2 cuil. à soupe de samneh (beurre clarifié)
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de 4 épices en poudre

UNE SOUPE TRÈS CONNU DANS LE MONDE ARABE ET ATTIRANTE PAR SA COULEUR ROUGEÂTRE.

6

30

45

Soupe De Tomates

Assaisonnez la viande par la moitié de sel et d'épice, mélangez bien et divisez en petites boules.

Dans une cocotte, faites-les sauter 5 min dans la samneh.

Pressez les tomates et filtrez le jus.

Versez le jus des tomates et l'eau dans la cocotte. Salez et épicez. Laissez cuire 30 min sur feu modéré.

Ajoutez la vermicelle et laissez mijoter 15 min. Ajoutez le persil et faites bouillir 1 min.

Servez la soupe chaude.



Soupe Aux Lentilles

Hiça´ Al Adas

حساء العدس

Lentil Soup



- 1 verre de lentilles brunes lavées et égouttées
- 2 cuil. à soupe de riz lavé et épongé
- 6 verres d'eau
- 1 moyen oignon, pelé et émincé
- 1 cuil. à soupe d'huile végétale ou de samneh (beurre clarifié)
- ¼ verre de persil haché fin
- ½ cuil. à café de sel
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- 1 pincée de 4 épices

UNE SOUPE DÉLICIEUSE QUI VOUS REND FAIM SI SERVIE AU DÉBUT DU REPAS.

4

20

100

Soupe Aux Lentilles

Mettez les lentilles et le riz dans une marmite. Ajoutez de l'eau pour les recouvrir, puis couvrez la marmite. Portez à ébullition et laissez cuire 90 min environ.

Retirez et faites passer le mélange de riz et de lentilles au moulin à légumes en ajoutant régulièrement un verre d'eau.

Remettez le mélange dans une cocotte sur feu modéré. Ajoutez le cumin. Salez et épicez. Portez à ébullition.

Blondissez l'oignon dans l'huile chaude, puis ajoutez-le au mélange dans la cocotte. Laissez le mélange mijoter 10 min.

Servez la soupe chaude, parsemée de persil et accompagnée de pain grillé.



Soupe Citronnée De Bette

Hiça´ Al Adas Bil Hamod

حساء العدس بالحامض

Sour Lentil Soup



- 1 ½ verres de lentilles blanches lavées et drainées
- 500 g de bette
- 1 tête d'ail, pelée et pilée
- ½ bouquet de coriandre, hachée fin
- ½ verre d'huile ou de samneh (beurre clarifié)
- ½ verre de jus de citron
- 4 verres d'eau
- 3 moyennes pommes de terre, pelées et coupées en petits cubes
- 1 moyen oignon, pelé et émincé
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de cumin en poudre

NOUS VOUS CONSEILLONS DE PRÉPARER CETTE SOUPE POUR LES JOURS FROIDS DE L'HIVER. ELLE EST FACILE ET NUTRITIVE.

4

60

50

Soupe Citronnée De Bette

Ôtez la peau transparente des nervures de bette, puis hachez fin. Rincez bien et égouttez.

Mettez les lentilles dans une marmite. Couvrez d'eau et laissez cuire pendant 25 min sur feu modéré.

Ajoutez la bette et les cubes de pommes de terre. Remuez. Couvrez la marmite et laissez cuire 15 min.

Faites sauter l'oignon dans l'huile chaude. Ajoutez la coriandre, l'ail et le cumin. Salez et remuez, puis ajoutez le mélange avec le jus de citron au mélange de lentilles et de bette.

Laissez la soupe bouillir 10 min. Servez-la chaude, saupoudrée de sumac, accompagnée eventuellement de pommes de terre frites.



Macaroni En Soupe

¼ paquet (100 g) de macaroni
1 verre de lentilles blanches, lavées et égouttées
1 bouquet de coriandre, hachés fin
6 gousses d'ail, pelées et pilées
2 litres d'eau (8 verres)
¼ verre d'huile ou de samneh (beurre clarifié)
1 petit oignon, pelé et haché fin
¼ cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Hiça' Rachtit Al Adas

حساء رشتة العدس

Lentil and Macaroni Soup



UNE DÉLICIEUSE SOUPE RICHE EN PROTÉINES ET AIMÉE DES ENFANTS.

6

20

45

Macaroni En Soupe

Mettez les lentilles dans une marmite, ajoutez de l’eau pour les recouvrir. Couvrez la marmite et laissez cuire 25 min sur feu modéré.

Ajoutez la macaroni et faites cuire 15 min.

Entre-temps, blondissez l’oignon dans l’huile chaude, puis ajoutez-le au mélange de lentilles et de macaroni (si la soupe est trop épaisse, ajoutez de l’eau).

Mélangez l’ail et la coriandre. Salez et faites revenir le mélange dans une poêle dans l’huile chaude. Ajoutez-le aux lentilles.

Ajoutez le cumin et faites bouillir 2 min. Servez chaud.

